COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su bicicleta. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

• EL NÚMERO DE MODELO de la máquina (IMEX30590)

• EL NOMBRE de la máquina (la bicicleta IMAGE® 2.0C)

• EL NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)

• EL NÚMERO de la(s) pieza(s) (vea la página 14 de este manual)

• LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la página 14 de este manual).

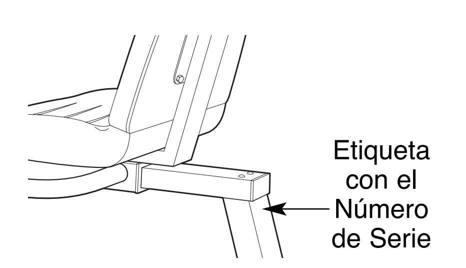
IMAGE® es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

Parte Núm. 163309 R0100A



Patente Pendiente

Núm. de Modelo IMEX30590
Núm. de Serie_______________



Etiqueta con el Número de Serie

MANUAL DEL USUARIO

¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.



PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet

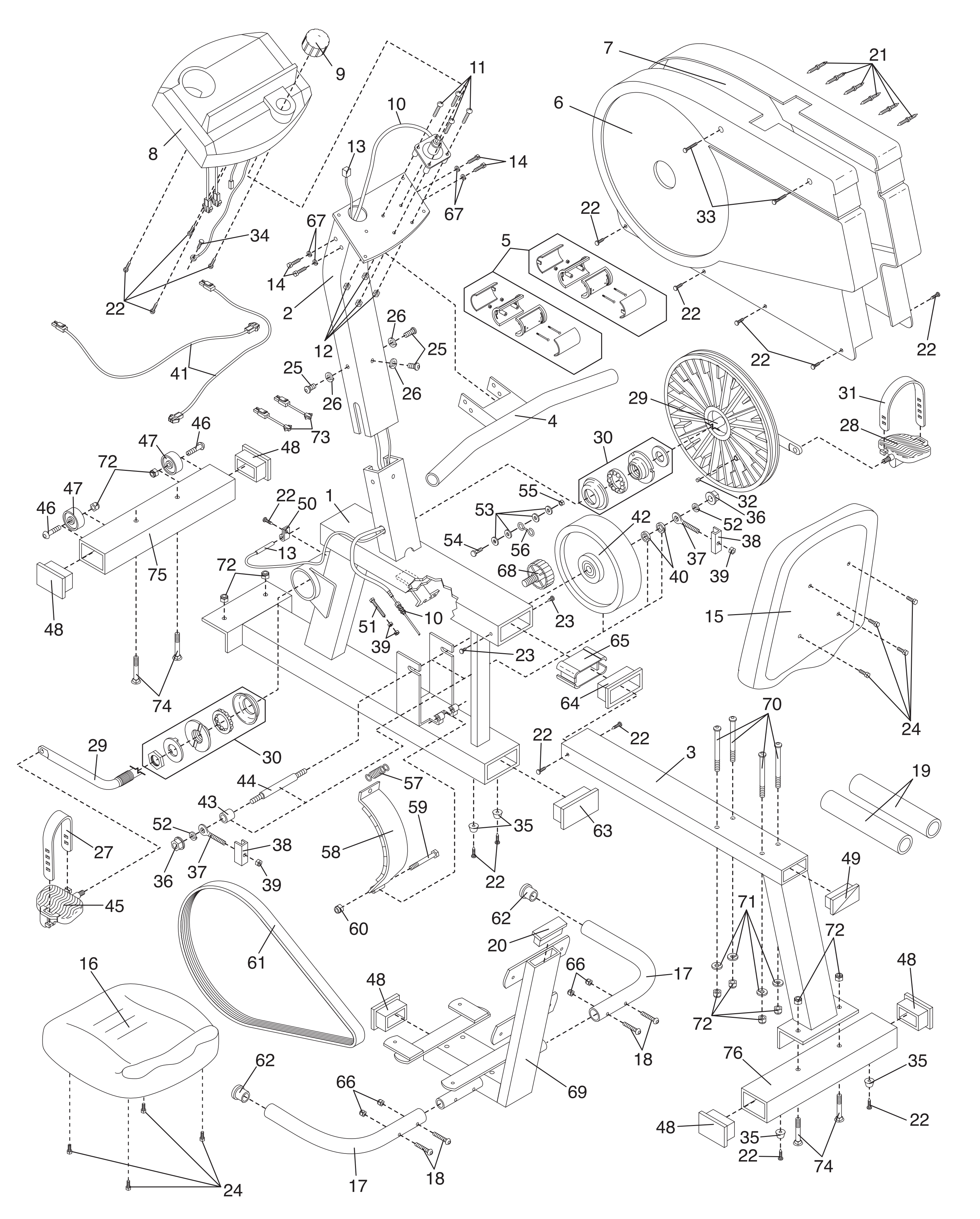
www.imagefitness.com

nuevos productos, premios, consejos, y mucho más!

CONTENIDO

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo IMEX30590

R0100A



LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo IMEX30590

R0100A

Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Marco
2	1	Montante Vertical
3	1	Marco del Asiento
4	1	Manubrio
5	2	Manubrio con Sensor de Pulso
6	1	Cubierta Lateral Izquierda
7	1	Cubierta Lateral Derecha
8	1	Consola
9	1	Perilla de Resistencia
10	1	Cable de Resistencia/Control
11	4	Tornillo de M5 x 30mm
12	4	Tuerca de M5
13	1	Interruptor de Lengüeta/Alambre
14	4	Tornillo de Cabeza Hexagonal de M6 x 25mm
15	1	Respaldo
16	1	Asiento
17	2	Manubrio del Asiento
18	4	Tornillo de Cabeza de Botón de M6 x 38mm
19	2	Agarradera de Esponja
20	1	Tapa del Extremo de 1” x 3”
21	6	Ajustador de Árbol
22	19	Tornillo #8 x 5/8”
23	2	Tornillo #8 x 3/8”
24	8	Tornillo de Cabeza Hexagonal de M6 x 16mm
25	3	Tornillo de Cabeza de Botón de M10 x 25mm
26	3	Arandela Dividida de M10
27	1	Correa del Pedal Izquierdo
28	1	Pedal Derecho
29	1	Manivela/Polea
30	1	Montaje del Valín
31	1	Correa del Pedal Derecho
32	1	Imán
33	2	Tornillo de M4 x32mm
34	1	Tornillo de M4 x 16mm
35	4	Parachoques de Goma
36	2	Tuerca Hexagonal con Reborde de M8
37	2	Perno de Ojo de M6
38	2	Sujetador de Ajuste
39	4	Tuerca de M6
40	2	Arandela de M10
41	2	Alambre de Extensión
42	1	Volante
43	1	Espaciador de 10mm x 13mm
44	1	Eje del Volante
45	1	Pedal Izquierdo
46	2	Tornillo de Cabeza de Botón de M10 x 52mm
47	2	Rueda
48	5	Tapa del Extremo de 2” x 3”
49	1	Tapa del Extremo de 1 1/2” x 3”
50	1	Sujetador de Cable
51	1	Tornillo de M6 x 56mm
52	2	Arandela Dividida de M8
53	4	Arandela Plana #8
54	1	Tornillo Sujetador
55	1	Tuerca Sujetadora
56	1	Gancho de Resistencia
57	1	Resorte de Resistencia
58	1	Soporte del Imán
59	1	Tornillo de Cabeza Hexagonal de M8 x 65mm
60	1	Contratuerca de Nylon de M8
61	1	Correa de Manejo
62	2	Tapa del Extremo Redondo de 1 1/4”
63	1	Tapa del Extremo de 2” x 4”
64	1	Cojinete del Marco
65	1	Cojinete del Marco del Asiento
66	4	Contratuerca de Nylon de M6
67	4	Arandela Dividida de M6
68	1	Perilla de Seguridad
69	1	Sujetador del Asiento
70	4	Tornillo de Cabeza de Botón de M10 x 105mm
71	4	Arandela Plana de M10
72	10	Contratuerca de Nylon de M10
73	2	Adaptador
74	4	Tornillo de Porte de M10 x 58mm
75	1	Estabilizador Delantero
76	1	Estabilizador Trasero
#	1	Manual del Usuario
#	1	Llave “L” de 4mm
#	1	Llave “L” de 5.5mm

Nota: Este signo # significa una parte no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, lea las siguientes precauciones importantes antes de usar la bicicleta IMAGE® 2.0c.

1. **Lea todas las precauciones en este manual del usuario antes de usar la bicicleta.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones. Use la bicicleta solamente como se describe en este manual.**
3. **Utilice la bicicleta en un lugar cerrado, en una superficie plana. Guarde la bicicleta lejos del polvo y la humedad. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la bicicleta.**
4. **Inspeccione y apriete frecuentemente todas las piezas. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente.**
5. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la bicicleta en todo momento.**
6. **La bicicleta deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kg o menos.**
7. **No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la bicicleta. Utilice siempre calzado de deporte cuando utilice la bicicleta.**
8. **Siempre mantenga su espalda recta cuando esté usando la bicicleta. No coloque la espalda en posición de arco.**
9. **Si se siente dolor o mareo mientras esté haciendo ejercicio deténgase inmediatamente y empiece a relajarse.**
10. **Esta bicicleta está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta bicicleta en ningún lugar comercial, de aquiler o institucional.**

AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

La calcomanía que se muestra a la derecha se encuentra sobre la bicicleta como indicado. Las siguientes advertencias están listadas en la calcomanía.

- **Mal uso de este producto puede resultar en lesiónes graves.**
- **Lea el manual del usuario y siga todas las precauciones y intrucciones de manejo antes del uso.**
- **No deje a niños en o alrededor de la máquina.**
- **Reemplazca la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.**

WARNING

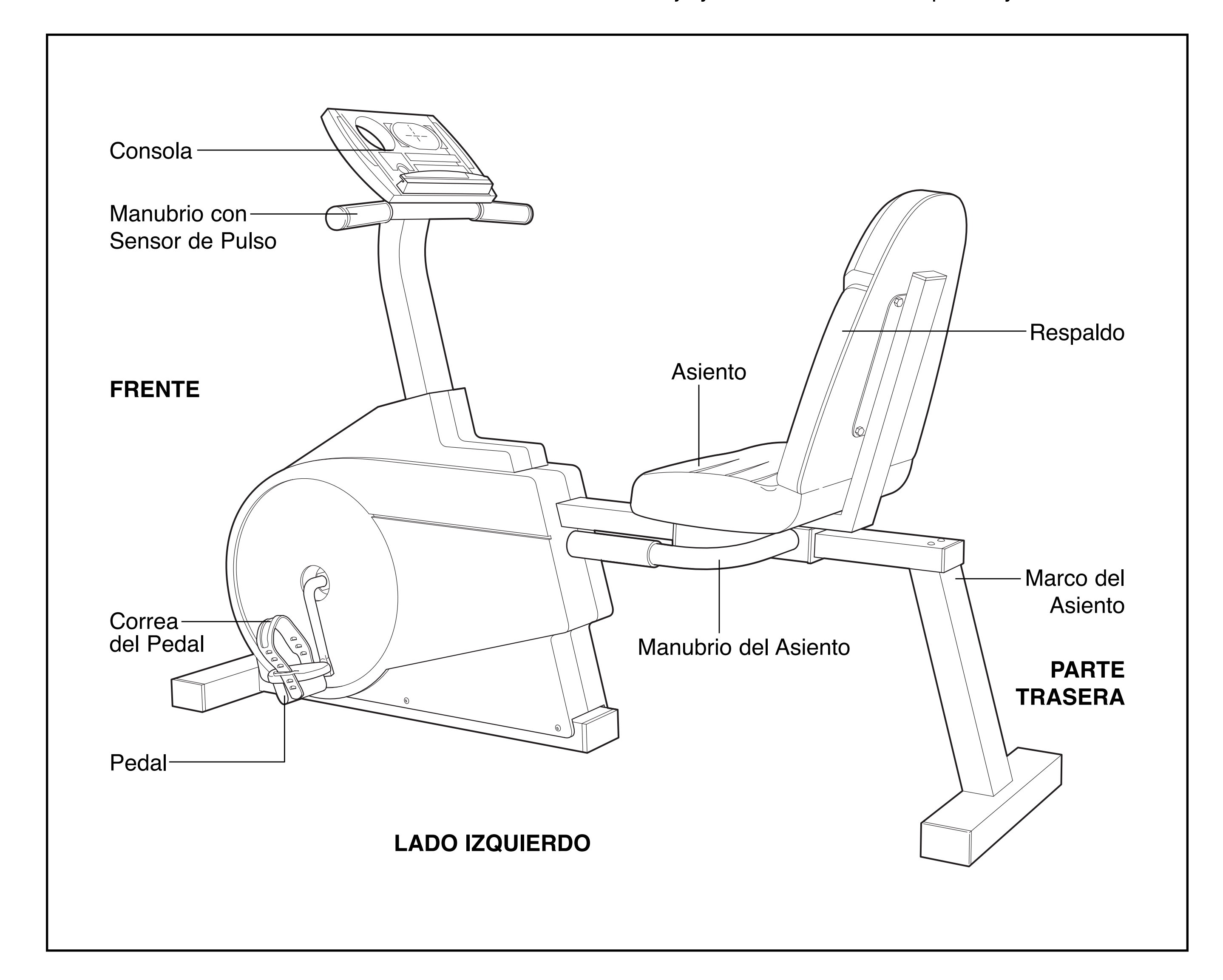
• Misuse of this product may result in serious injury.
• Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
• Do not allow children on or around machine.
• Replace label ifdamaged, illegible, or removed.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la bicicleta IMAGE® 2.0c. La bicicleta IMAGE® 2.0c ofrece una forma única de ejercicio de bajo impacto que ofrece mayores beneficios cardiovasculares y aumento en el tono de los músculos. La bicicleta de ejercicio dispone resistencia ajustable para dejarle adaptar su ejercicio al nivel que es perfecto para usted. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la bicicleta se puede plegar para almacenamiento compacto.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la bicicleta. El número del modelo es IMEX30590. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la bicicleta (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde—éstas son solo unas recomendaciones generales solamente.

AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Para sacar los mayores beneficios de hacer ejercicios, es importante hacer ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de intensidad apropiado se puede encontrar usando su ritmo cardíaco como guía. Para un ejercicio aeróbico efectivo, se debe de mantener su ritmo cardíaco en un nivel entre 70% y 85% de su ritmo cardíaco máximo mientras hace ejercicio. Esto es conocido como su zona de entrenamiento. Usted puede encontrar su zona de entrenamiento en el gráfico de abajo. Las zonas de entrenamiento se han ordenado de acuerdo a la edad y la condición física.

	TRAINING ZONE (BEATS/MIN.)	
AGE	UNCONDITIONED	CONDITIONED
20	138–167	133–162
25	136–166	132–160
30	135–164	130–158
35	134–162	129–156
40	132–161	127–155
45	131–159	125–153
50	129–156	124–150
55	127–155	122–149
60	126–153	121–147
65	125–151	119–145
70	123–150	118–144
75	122–147	117–142
80	120–146	115–140
85	118–144	114–139

Durante los primeros meses de su programa de ejercicios, mantenga su ritmo cardíaco cerca de la parte baja de su zona de entrenamiento mientras hace ejercicio. Despues de algunos meses de ejercicio constante, su ritmo cardíaco puede ser incrementado gradualmente hasta que esté cerca del medio de su zona de entrenamiento mientras hace ejercicio.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes importantes:

Una fase de Calentamiento, durando 5 a 10 minutos. Empiece con estiramientos lentos y controlados y progrese a estiramientos más rítmicos para aumentar la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

Una fase cardiovascular, incluyendo 20 a 30 minutos de ejercicio con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento.

Enfriamiento, consiste de 5 a 10minutos de estiramiento para enfriarse. Estiramiento completo compensa contracciones musculares y otros problemas causados cuando usted para de hacer ejercicios de repente. El estirarse para un aumento de flexibilidad muchas veces es más efectivo durante esta fase. Esta fase debe dejarle relajado y cómodamente cansado.

Para mantener o mejorar su condición, planee tres entrenamientos a la semana, con al menos un día de descanso entre los mismos. Después de algunos meses de ejercicio regular, usted puede aumentar hasta cinco entrenamientos por semana si lo desea. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

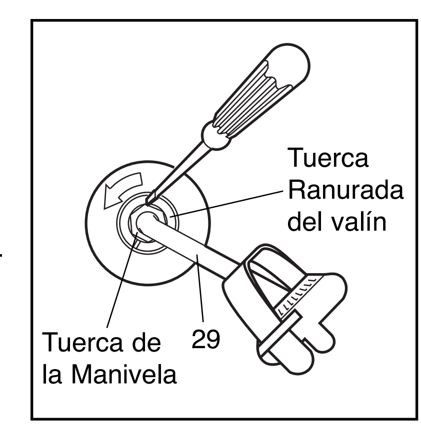
Inspeccione y apriete todas las piezas de la bicicleta de ejercicio regularmente. La bicicleta de ejercicio se puede limpiar con una tela suave y húmeda. Para prevenir daño a la consola, mantenga líquidos lejos y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.

REEMPLAZO DE LAS PILAS

Si la consola no funciona apropiadamente, las pilas deben de ser reemplazadas. Para reemplazar las pilas, refiérase al paso 12 del montaje en la página 8.

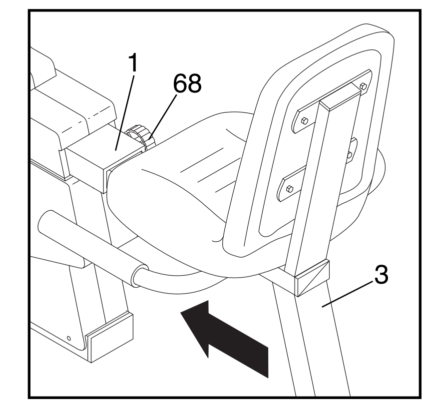
COMO AJUSTAR LA MANIVELA

Si los brazos de la Manivela (29) se aflojan, se deben apretar para evitar un desgaste excesivo. Afloje la tuerca de la manivela en el brazo izquierdo de la Manivela. Coloque la punta del desarmador estandarte en una de las ranuras en la tuerca ranurada del valín. Golpee suavemente el desarmador con un martillo para darle vuelta a la tuerca ranurada del valín en dirección opuesta a las agujas del reloj hasta que los brazos ya no estén flojos. **No sobre apriete la tuerca ranurada del valín.** Cuando la tuerca ranurada del valín está apropiadamente apretada, apriete la tuerca de la manivela.



COMO GUARDAR LA BICICLETA DE EJERCICIO

Cuando la bicicleta de ejercicio no esté en uso, se puede plegar para guardarse en una forma compacta. Refiérase al dibujo a la derecha. Afloje la Perilla de Seguridad (68) en el lado derecho del Marco (1). Deslice el Marco del Asiento (3) lo más adentro del Marco que se pueda. Apriete la Perilla de Seguridad. Guarde la bicicleta de ejercicio adentro, lejos de humedad y polvo.



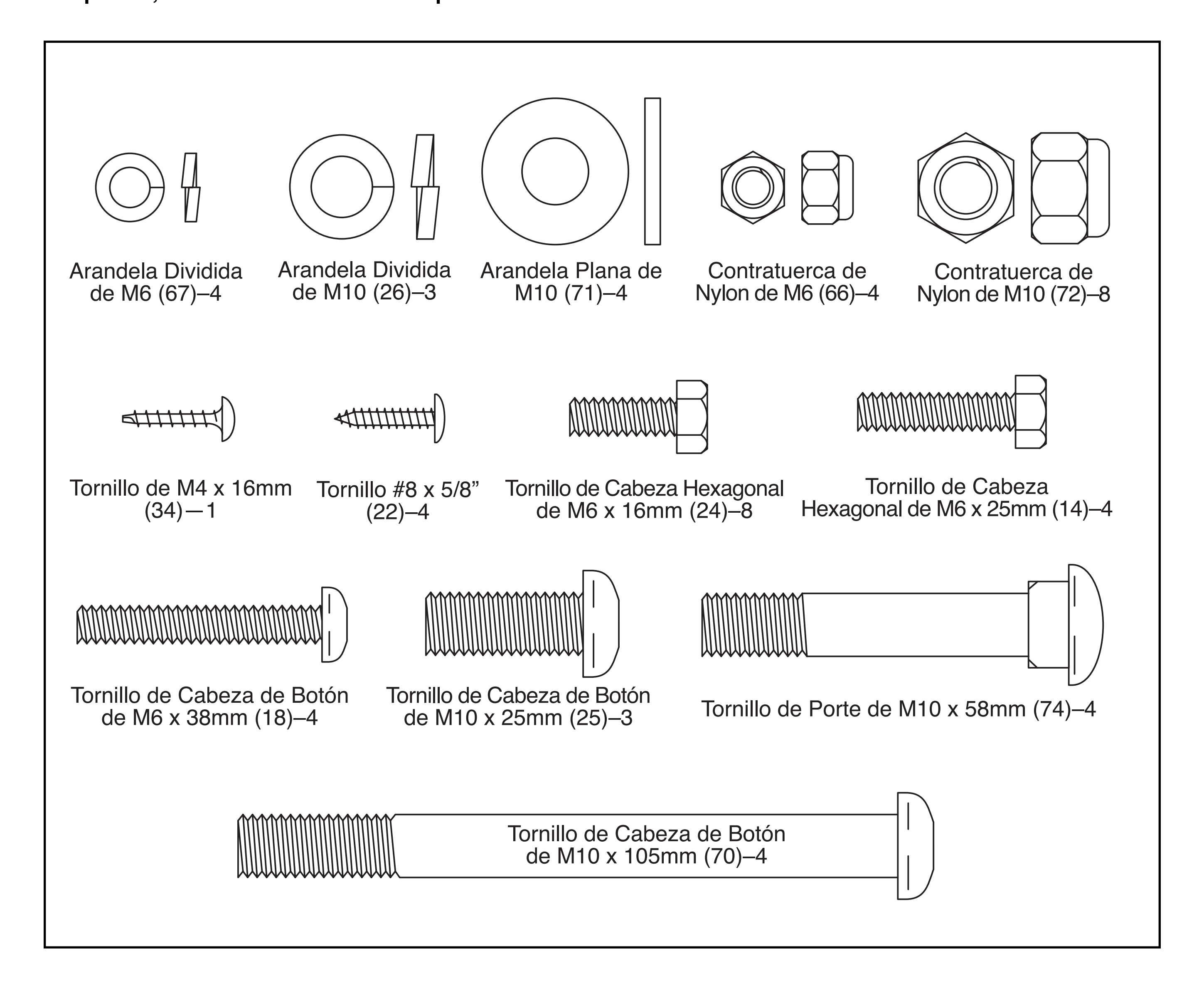
MONTAJE

Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque. **No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.**

El montaje requiere las herramientas incluidas y su própria llave ajustable y un desarmador de estrella .

TABLA DE INDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Refiérase a los dibujos de abajo para identificar las piezas pequeñas usadas en el montaje. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número clave de cada pieza. El segundo número hace referencia a la cantidad que se usa en el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



1. Afloje la Perilla de Seguridad (68) al lado derecho del Marco (1). Deslice el Marco del Asiento (3) afuera hasta que pare. Apriete la Perilla de Seguridad.

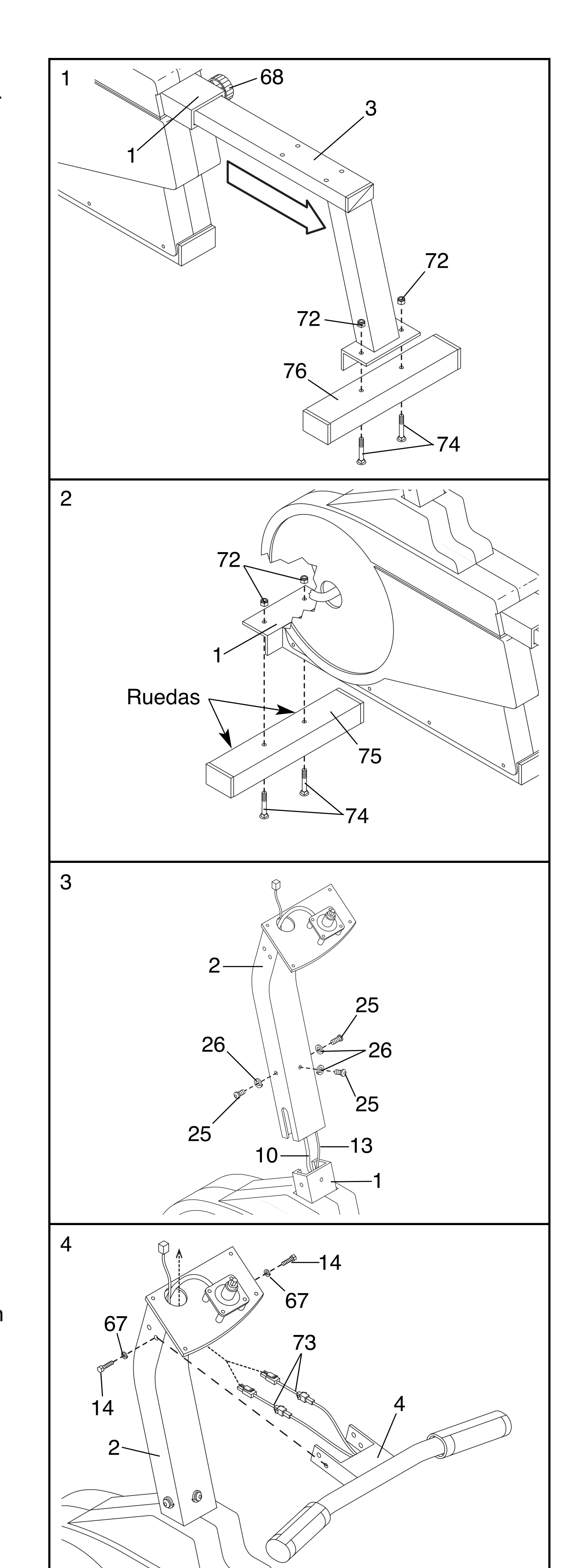
   Identifique el Estabilizador Trasero (76), lo cual no tiene ruedas. Conecte el Estabilizador Trasero al Marco del Asiento (3) con dos Tornillos de Porte de M10 x 58mm (74) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (72).

2. Identifique el Estabilizador Delantero (75), lo cual tiene ruedas. Conecte el Estabilizador Delantero al Marco (1) con dos Tornillos de Porte de M10 x 58mm (74) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (72).

3. Conecte el Montante Vertical (2) al Marco (1) con tres Tornillos de Cabeza de Botón de M10 x 25mm (25) y tres Arandelas Divididas de M10 (26). **Tenga cuidado de no pellizcar el Alambre del Interruptor de Lengüeta (13) o el Cable de Resistencia (10).**

4. Guíe ambos Adaptadores (73) arriba a través del Montante Vertical (2) como se muestra.

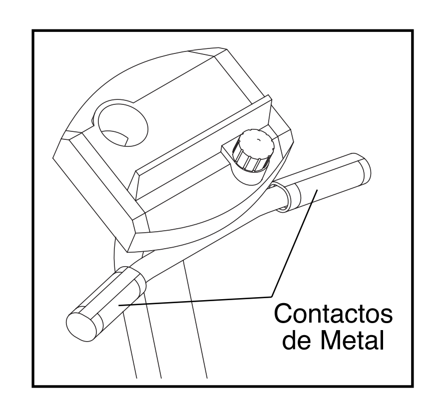
   Conecte el Manubrio (4) al Montante Vertical (2) con dos Tornillos de Cabeza Hexagonal de M6 x 25mm (14) y dos Arandelas Divididas de M6 (67), **pero no apriete los Tornillos todavía. Asegúrese que los Tornillos se enrosquen en los orificios indicados. Nota: Dos Tornillos adicionales se colocarán en el paso 6.**



COMO USAR EL SENSOR DE PULSO

El conveniente sensor de pulso le permite medir su ritmo cardíaco periódicamente. Usted puede medir su ritmo cardíaco antes de comenzar el ejercicio, durante el ejercicio, y otra vez cuando termine.

Nota: Antes que usted pueda usar el sensor de pulso, usted debe quitar la cubierta protectora de los contactos metales en la parte delantera y trasera de cada manubrio de pulso.



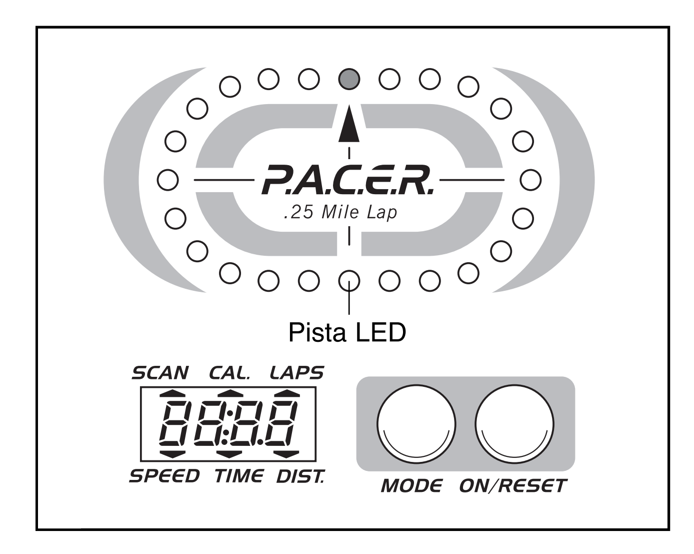
Para usar el sensor de pulso, primero asegúrese que la corriente esté encendida. Pare de hacer ejercicio, descanse los dos pies en el piso, y coloque sus manos en los contactos de metal. Sus palmas deben estar descansando en los contactos de adentro y sus dedos deben estar tocando los contactos de afuera. **Evite mover sus manos.** Cuando el pulso se ha detectado, el indicador de pulso se prenderá y apagará cada vez que su corazón late, una “p” y tres guiones (– – –) aparecerán en la pantalla y su pulso se mostrará. Para una lectura más exacta del ritmo cardíaco, continúe a sostener los contactos cerca de 15 segundos.

PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA MANOS

- Evite mover las manos mientras esté usando el sensor de pulso. Movimiento excesivo puede interferir con las lecturas del ritmo cardíaco. Si el sensor de pulso para manos no se usa correctamente, su ritmo cardíaco no se mostrará.
- No apriete demasiado los contactos de metal. El hacerlo puede interferir con las lecturas del ritmo cardíaco.
- No mueva las manos mientras usted sostenga los contactos de metal; su movimiento muscular puede interferir con las lecturas del ritmo cardíaco.
- Para una lectura más exacta del ritmo cardíaco, espere cerca de 15 segundos.
- Para un desempeño óptimo del sensor de pulso, mantenga los contactos limpios. Los contactos se pueden limpiar con una tela suave—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos.

DESCRIPCION DE LA CONSOLA

La consola está diseñada para ayudarle a obtener lo mejor de sus ejercicios. Mientras hace ejercicio, usted puede observar su progreso en el pista LED mientras la pantalla proporciona retroalimentación continua a su ejercicio. Usted puede tambien medir su ritmo cardíaco usando el senso de pulso en la consola. La funciónes de la pantalla se describen abajo.



SPEED (Velocidad)—Esta función muestra la velocidad de su pedaleo en millas por hora.

TIME (Tiempo)—Esta función muestra el tiempo transcurido. Nota: Si usted para de hacer ejercicio, la función de tiempo pausará.

DIST. (Distancia)—Esta función muestra la distancia total en millas que usted ha pedalado.

LAPS (Vueltas)—Esta función muestra el número de vueltas de 1/4 de milla que usted ha completado alrededor de la pista LED.

CAL. (Calorías)—Esta función muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

SCAN (Recorrer)—Esta función muestra las funciones de velocidad, tiempo, distancia, vueltas y calorías por 5 segundos cada en un ciclo repetitivo.

PULSE (Pulso)—Esta función muestra su ritmo cardíaco cuando se use el sensor de pulso (vea la página 11).

INSTALACIÓN DE LAS PILAS

Antes de que la consola se pueda manejar, dos pilas “AA” se deben instalar (vea el paso de montaje 12 en la página 8).

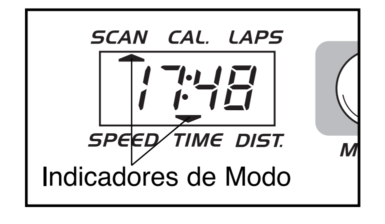
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Si hay una hoja delgada de plástica transparente, retírela.

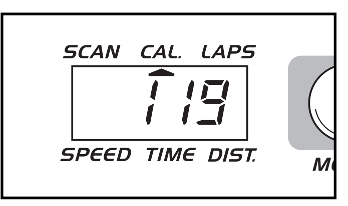
1. Para encender la consola, presione el botón "ON/RESET" o simplemente empiece a pedalar. Cuando la corriente se encienda un indicador LED se iluminará en la pista LED y la pantalla entera aparecerá por dos segundos. La consola entonces estará lista para manejar.

2. Seleccione una de la funciones:

   Función Recorrer—Cuando la consola se enciende, la función recorrer se seleccionará automáticamente. Un indicador de función mostrará que la función recorrer ha sido seleccionada, y un indicador de función de prender y apagar mostrará cuál es la función que actualmente está seleccionada. Nota: Si una función diferente esta seleccionada, la función recorrer también puede ser seleccionada de nuevo presionando el botón de función repetidamente.



   Función de Velocidad, Tiempo, Distancia, Vueltas o Calorías—Para seleccionar uno de estas funciónes y que aparzca contínuamente en la pantalla presione el botón de función repetidamente. Los indicadores de función mostrarán la función que ha sido seleccionado. (Asegúrese que la función recorrer no esté seleccionado.)



   Función de Puslo—Vea la página 11 para usar la función de pulso.

3. La pista LED representa una distancia de 1/4 de milla. Mientras hace ejercicio, los indicadores en vuelta de la pista se iluminarán uno cada vez hasta que usted haya completado 1/4 de milla. Entonces empezará una nueva vuelta.

4. Para reajustar la pantalla, presione el botón “ON/RESET.”

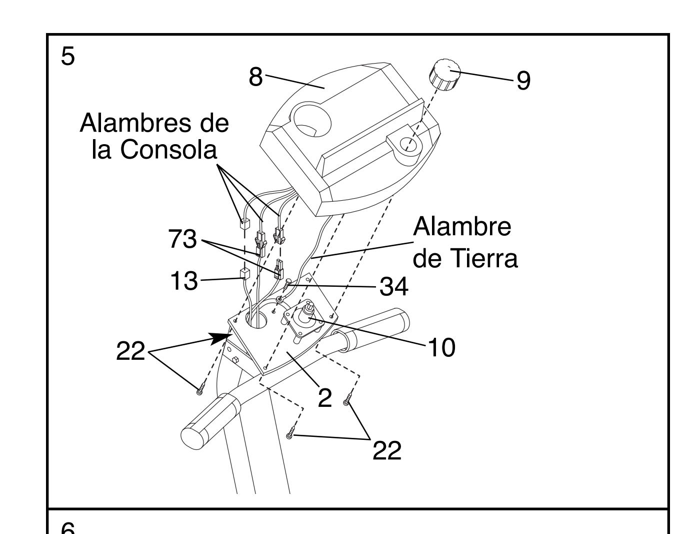
5. Para apagar la máquina, simplemente espere aproximadamente cuatro minutos. **La consola tiene una característica que se puede apagar automáticamente. Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se presionan por cuatro minutos, la consola se apagará automáticamente con el fin de conservar las pilas.**

5. Conecte el Alambre del Interruptor de Lengüeta (13) y los dos Adaptadores (73) a los alambres correspondientes en la Consola (8).

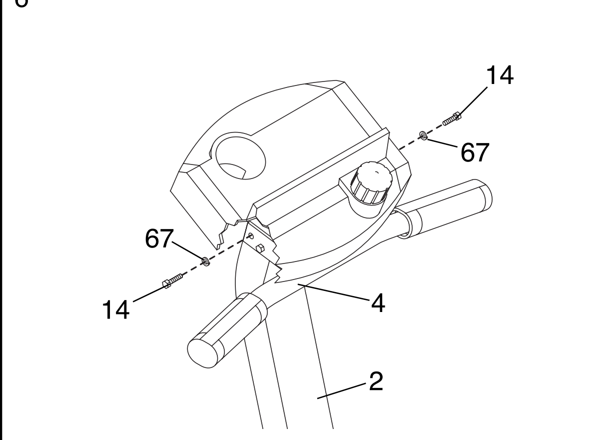
   Si su Consola (8) tiene un alambre de tierra, únalo al Montante Vertical (2) con un Tornillo de M4 x 16mm (34).

   Enseguida, conecte la Consola (8) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos #8 x 5/8” (22).

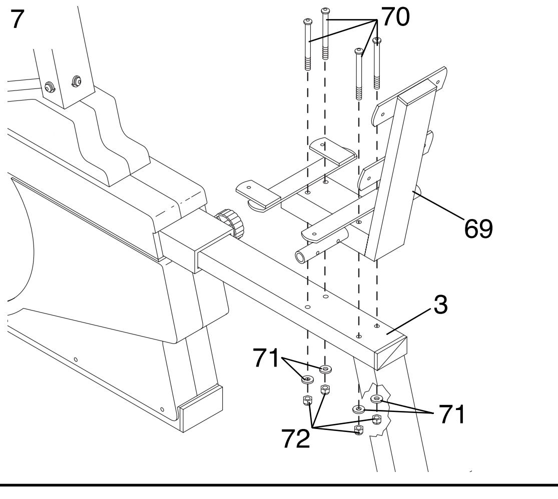
   Presione la Perilla de Resistencia (9) al Control de Resistencia (10). Asegúrese que la marca en la Perilla esté correctamente alineada.



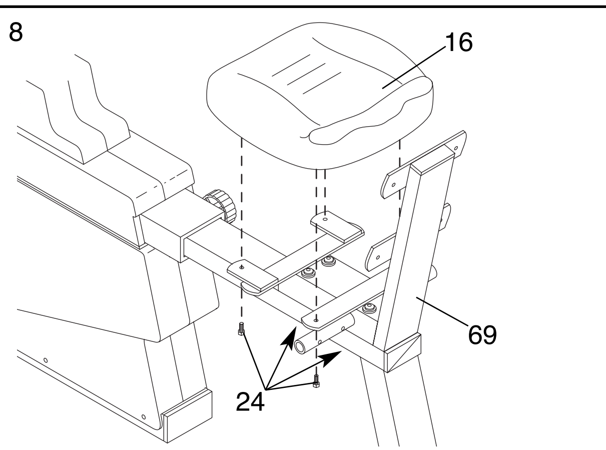
6. Termine de conectar el Manubrio (4) al Montante Vertical (2) con dos más Tornillos de Cabeza Hexagonal de M6 x 25mm (14) y dos más Arandelas Divididas de M6 (67). **Apriete todos los cuatro Tornillos de Cabeza Hexagonal.**



7. Conecte el Sujetador del Asiento (69) al Marco del Asiento (3) con cuatro Tornillos de Cabeza de Botón de M10 x 105mm (70), cuatro Arandelas Planas de M10 (71), y cuatro Contratuercas de Nylon de M10 (72).



8. Conecte el Asiento (16) al Sujetador del Asiento (69) con cuatro Tornillos de Cabeza Hexagonal de M6 x 16mm (24).



9. Conecte un Manubrio del Asiento (17) al Sujetador del Asiento (69) con dos Tornillos de Cabeza de Botón de M6 x 38mm (18) y dos Contratuercas de Nylon de M6 (66).

   Conecte el otro Manubrio del Asiento (17) al Sujetador del Asiento (69) de la misma manera.

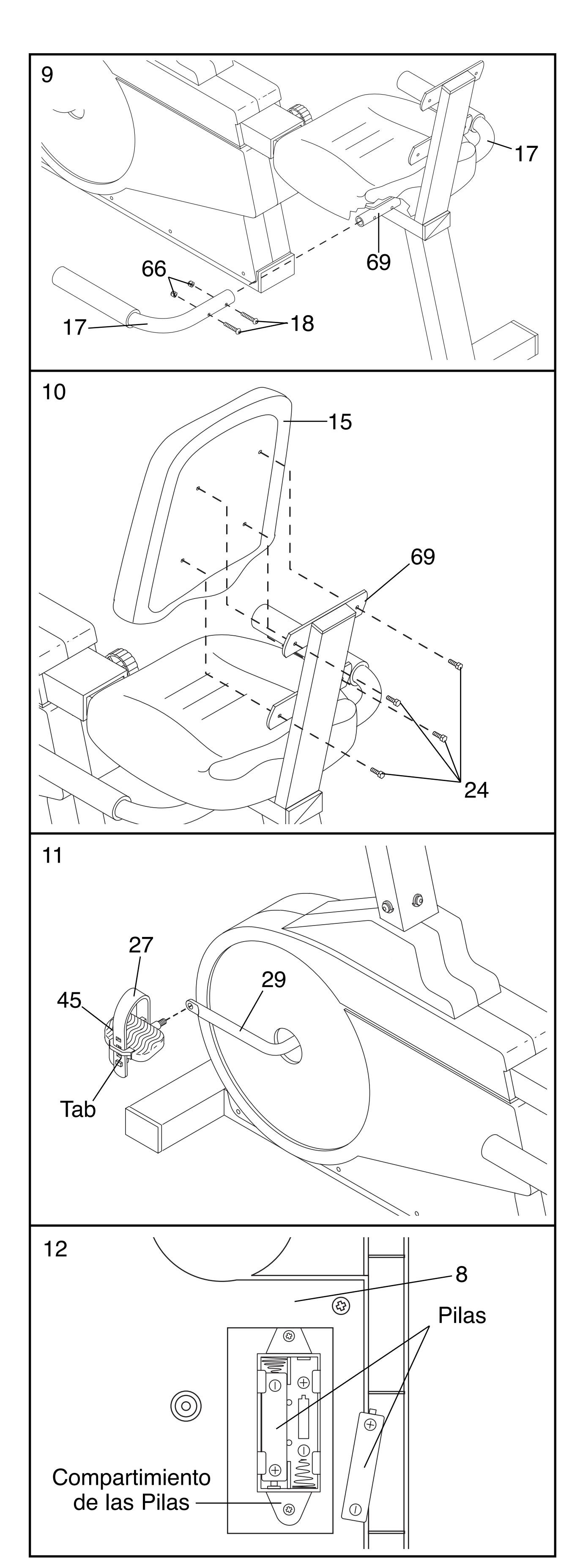
10. Coloque el Respaldo (15) al Sujetador del Asiento (69) con cuatro Tornillo de Cabeza Hexagonal de M6 x 16mm (24).

11. Identifique el Pedal Izquierdo (45) (tiene una "L" en el Pedal Izquierdo para ayudarle a identificarlo). Usando una llave ajustable, apriete el Pedal Izquierdo en dirección opuesta de las agujas del reloj en el brazo izquierdo de la Manivela (29).

    Apriete el Pedal Derecho (que no se muestra) en dirección de las agujas del reloj en el brazo derecho de la Manivela (29).

    Ajuste la Correa del Pedal Izquierdo (27) en el Pedal Izquierdo (45) a la posición deseada. Presione la Correa del Pedal Izquierdo a la lengüeta de ajuste en el Pedal Izquierdo. Ajuste la Corea del Pedal en el Pedal Derecho (que no se muestra) de la misma manera.

12. La Consola (8) requiere dos o tres pilas "AA" (no incluidas); se recomiendan pilas alcalinas. Abra la cubierta de pilas (no se muestra) en la parte de atrás de la Consola. Presione las pilas en el compartimiento de las pilas. **Asegúrese de que las terminales negativas (–) de las pilas estén tocando los resortes.** Cierre la cubierta de las pilas. Nota: Si el compartimiento de las pilas sostiene tres pilas, usted tiene que insertar tres pilas.

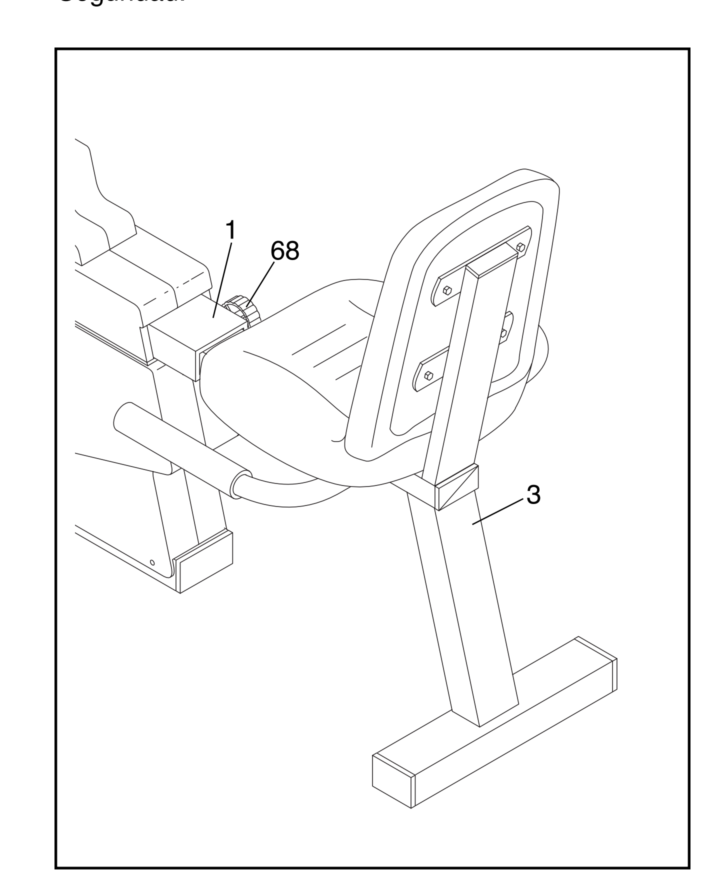


13. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la bicicleta. Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado.**

COMO USAR LA BICICLETA IMAGE® 2.0c

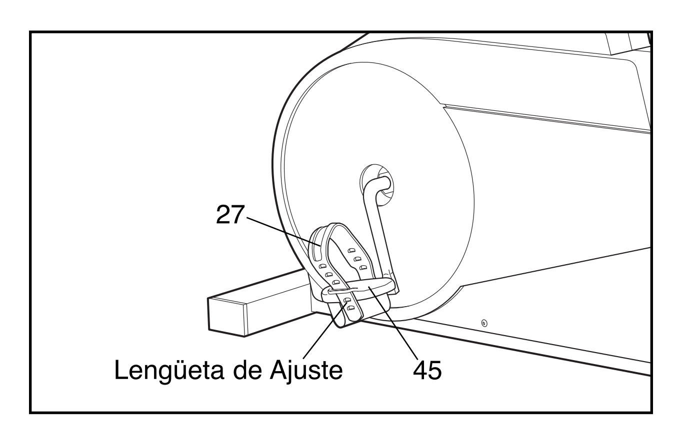
COMO AJUSTAR LA POSICIÓN DEL MARCO DEL ASIENTO

El Marco del Asiento (3) puede ser ajustado a la posición que es lo más cómodo para usted. Para ajustar el Marco del Asiento, primero afloje la Perilla de Seguridad (68) en la parte derecha del Marco (1). Deslice el Marco del Asiento hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada. Apriete la Perilla de Seguridad.



COMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES

Para ajustar la Correa del Pedal Izquierdo (27), primero jale el extremo de la Correa del Pedal fuera de la lengüeta de ajuste en el Pedal Izquierdo (45). Alinee un orificio diferente en la Correa del Pedal con la lengüeta de ajuste. Presione la Correa del Pedal a la lengüeta de ajuste. Ajuste la Correa del Pedal Derecho de la misma manera.



COMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DEL PEDALEO

La resistencia de los pedales se puede cambiar con la Perilla de Resistencia (9) que se encuentra en la Consola (8). Para aumentar la resistencia, dé vuelta a la Perilla de Resistencia en dirección a las agujas del reloj; para disminuir la resistencia, dé vuelta a la Perilla de Resistencia en dirección contrária las agujas del reloj.

